2020年10月号

食育ひろば

木々も少しずつ色づき始め、秋の風を感じる季節となりました。
秋の味覚が多く収穫できるこの時期に様々な旬の食材を子どもたちと楽しみましょう。
さて、今月は3度の食事と同じくらい大切な子どもたちの成長を助ける「おやつ」がテーマです。

おやつは第４の食事

おやつはなぜ必要？

成長の著しい幼児期の子どもは、１日に必要な栄養を３回の食事では摂りきれないため、おやつとして食事の回数を多くする必要があります。

おやつを食べる時間は？

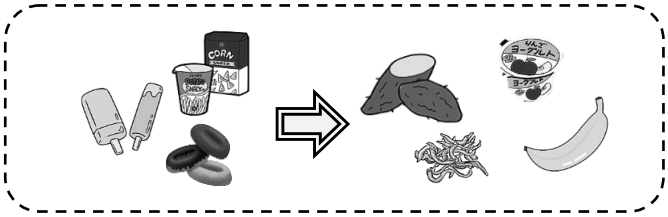
２歳以上の子どもは、午前は水分補給くらいにして、昼食から夕食の間におやつを摂るのがベストです。食べ物が胃袋で消化されるのに、長いもので２時間程度かかるため、午後３～４時くらいが夕食に影響しにくい時間となるでしょう。夕食前はしっかりと空腹にしておくことが大切です。

おやつはどれくらいが適量？

１日の栄養量の１０～２０％をおやつで摂るのがいいでしょう。大きくなるにつれて、食事の量が多くなって、おやつが少なくなっていくのが理想です。幼児期は、小さいおにぎり１個とふかし芋半分か、りんご半分くらいの量で、飲み物は牛乳や麦茶など甘くないものにしましょう。

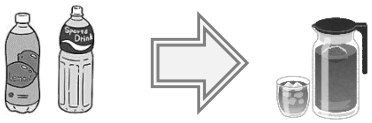
スナック菓子は食べさせてもいい？

塩味や旨味調味料が濃い味は、子どもも大好きです。でも、好きだからといって当たり前のように食べさせるのは、**塩味や脂質の摂り過ぎ**になります。どうしても食べたがるときは、器に取り分けて、果物などと組み合わせて食べましょう。甘いお菓子も同様で、**お芋や果物、ヨーグルト**などと組み合わせて、かたよりのないように、ビタミンなどの栄養を補給することが大事！
じゃこやナッツ、するめなど噛みごたえのあるおやつもおすすめです。



清涼飲料水やスポーツドリンクは飲ませてもいい？

清涼飲料水やスポーツドリンクは冷たいと甘味を感じにくく、かなりの糖分が含まれているので、要注意です！３５０ml缶１本で、子どもが**1日に必要とする糖分を大きく超えてしまい、摂り過ぎとなります。**どうしても飲みたがる場合は、日常的に飲むのではなく、特別なときだけにして、飲む機会を減らすことが大切です。おやつの時に果物のジュースは構いませんが、普段の水分補給は**お茶や水**にしましょう。



必要な栄養は、朝・昼・夕の食事からしっかり摂ることが基本です。おやつは3回の食事では十分に摂りにくいカルシウムや鉄分、ビタミンを補給するものとして考えましょう。

みどり野保育園

協力　一冨士フードサービス㈱

さつま芋

食と健康豆知識

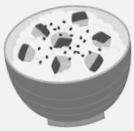
さつま芋の栄養

熱に強いビタミンＣや食物繊維が豊富。
皮や皮に近い部分に栄養成分が多い
ため、皮付きで調理するのがおすすめ。
アクが強いので、切ったらすぐに水に
さらしましょう。

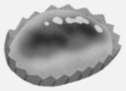
さつま芋の白い液は？

切った時に出る白い液は腸の働きを
整えるヤラピンという成分。
熱を加えても壊れないため、便秘対策の
強い味方！

さつま芋の調理法



60℃でゆっくり加熱すると、甘味が増すため、電子レンジよりも蒸し器やオーブン
などで時間をかけて加熱するほうが美味しくなります♪



《季節メニューパート2！のご紹介》

子どもと楽しもう！企画 ☺

● 3色だんご ●

＜材料＆作り方＞

Ａ．かぼちゃだんご（白玉粉４０ｇ・ゆでたかぼちゃ４０ｇ）

Ｂ．さつま芋だんご（白玉粉４０ｇ・ゆでたさつま芋４０ｇ）

Ｃ．豆腐ごまだんご（白玉粉４０ｇ・豆腐４０ｇ）

Ａ・Ｂ・Ｃそれぞれに砂糖大さじ１を加えて、混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さになるように水を少し加えてこねる。ころころに丸めて、沸騰しているお湯に入れ、浮き上がってきてしばらくしたら、冷水にとる。Ｃにはごまをまぶす。

食欲の秋におすすめメニューですよ！